

## Lachsfilet mit Blaubeerpüree

---

### Zutaten für 4 Personen:

200 g Blaubeeren (TK)  
750 g Kartoffeln  
30 g grobkörniges Salz  
1 Bund Basilikum  
1 Bund Koriander  
600 g Lachsfilet  
1 Bio-Zitrone  
Pfeffer aus der Mühle  
1 EL Apfelessig  
1 TL brauner Zucker



1. Blaubeeren auftauen. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen, halbieren und mit Salz bestreuen. Ca. 40 Minuten im Ofen backen.
2. Basilikum und Koriander waschen und klein hacken. Lachs abspülen und trocken tupfen. Zitrone auspressen. Lachs mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Hälfte der Kräuter über den Lachs streuen. Lachs in Pergamentpapier einwickeln und ca. 20 Minuten bei 180 Grad im Ofen dünsten.
3. Blaubeeren in eine Schale geben und mit einem Pürierstab pürieren. Apfelessig und braunen Zucker zufügen und verquirlen. Restliche Kräuter zufügen. Lachsfilet mit Kartoffeln und Püree servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten

### Pro Portion:

**Energie:** 354 kcal / 1482 KJ

**Protein:** 31,7 g

**Fett:** 10 g

**Kohlenhydrate:** 32 g

Wild Blueberry Association of North America  
Ansprechpartner: mk<sup>2</sup> gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,  
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,  
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de  
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada  
Abdruck honorarfrei  
Zwei Belegexemplare erbeten

